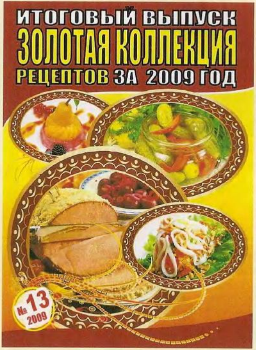
ЖДИТЕ В ЯНВАРЕ!
СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПОДАРОК К НОВОМУ ГОДУ!



Представляем вашему вниманию **итоговый выпуск «Золотой коллекции рецептов» за 2009 год.**

Мы тщательно и с любовью отобрали самые удачные и 100% проверенные рецепты, которые уже заслужили множество одобрительных откликов наших читателей, авторы которых становились неоднократными победителями нашей газеты.

В брошюре вы найдете рецепты на все случаи жизни: для шикарного праздничного обеда и тихого семейного ужина, отличные соленья и заготовки, традиционные и необычные блюда к Новому году, Рождеству, Дню Влюбленных, 23 февраля, Масленице, 8 Марта, и Пасхе. Эта брошюра станет отличным подарком всем любителям готовить, а также тем, кто еще только постигает азы кулинарии, ведь она вполне способна стать настольной кулинарной книгой.

Спецвыпуск
"Золотая коллекция рецептов"
№ 45 декабрь 2009 г.
Учредитель - физическое лицо.
Гл. редактор: Денисов А. А.
Установочный тираж: 81480 экз.
Заказ № 3294
Цена свободная.

Номер подписан в печать 01.12.2009
по графику: 18.00, фактически: 18.00.

Адрес типографии: 606007
Нижегородская обл., г. Дзержинск,
пр-т Чкалова, 47-А.
Вид печати - офсетная.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Регистрационное свидетельство СМИ ПИ №ФС77-34500 от 04 декабря 2008 г.

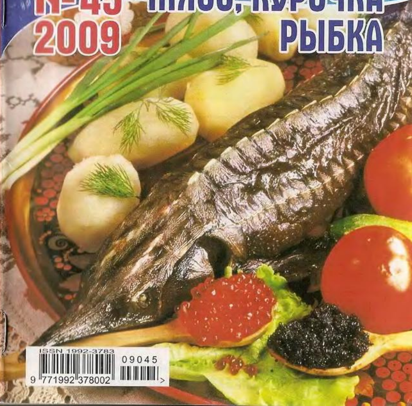
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций. Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации. Ответственность за содержание и достоверность рекламы несет рекламодатель. Организации, деятельность которых подлежит лицензированию, обязаны предоставить лицензию. Ответственность за содержание объявлений и последствия их публикаций несут разместившие их лица.

СПЕЦВЫПУСК
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

НОВОГОДНЕЕ ФАРШИРОВАННОЕ

МЯСО, КУРОЧКА РЫБКА

№ 45
2009



ISSN 1992-3783
09045
9 771992 378002

АРОМАТНОЕ МЯСО



Свинина с сыром и зеленью

Кузнецова Юлия, г. Жердевка

200 г филе свинины,
4 ст. л. тертого сыра,
2 ст. л. рубленой зелени укропа,
1 зубчик чеснока,
1 ст. л. приправы для свинины,
1 ст. л. слив. масла,
соль, перец,
листья салата,
ломтики свежего огурца,
1 помидор,
зеленый лук,
укроп.

Сыр натереть на мелкой терке. Зелень укропа мелко порубить и смешать с сыром и измельченным чесноком.

Ломтики свинины отбить, посолить, поперчить и выложить начинку на середину ломтика, сложить его пополам и плотно прижать обе половинки друг к другу. Посыпать приправой для свинины. Обжарить мясо 15-20 мин. на несильном огне.

При подаче к столу на плоское блюдо выложите листья салата, на них - нарезанный кубиками помидор, в центр выложите обжаренную свинину и украсьте зеленью укропа, лука и дольками огурцов.

Совет: *Доброкачественное мясо на разрезе почти сухое. Для определения запаха мяса нужно нагреть нож или вилку и проколоть мясо, если оно не доброкачественное, нож или вилка будут иметь неприятный запах.*

Молодина Надежда, г. Самара

Говядина с хреном

600 г говядины без кости,
1 ст. л. слив. масла,
1 луковица,
1 ст. л. муки.
Начинка:
100 г хрена,
1 яйцо,
соль, сахар,
3 ст. л. сметаны,
1,5 ст. л. панировочных сухарей.

Мясо сильно отбить, посолить, посыпать мукой. Подрумянить со всех сторон на сильно разогретом масле. Переложить в кастрюлю, добавить очищенный, нарезанный кружками и поджаренный на оставшемся масле лук, влить 1/2 ст. воды и тушить на слабом огне под крышкой до мягкости.

Для начинки: хрен натереть на мелкой терке, добавить сухари, яйцо, сметану, соль и сахар по вкусу, вымешать до однородности.

Готовое мясо вынуть, нарезать поперек волокон ломтиками, в каждом ломтике сделать глубокий надрез, в надрезы вложить приготовленную начинку. Снова положить в соус, в котором тушилось мясо. Тушить еще 10 мин.



Совет: ***Чтобы уменьшить потери витаминов при тепловой обработке, овощи следует закладывать в кипящую подсоленную воду и варить в закрытой посуде.***

Стоянова Елена, г. Тюмень

Зразы «Для гурмана»

300 г говядины,
2 луковицы,
1 вареное яйцо,
1 ч. л. панировочных сухарей,
1 ст. л. муки,
1/2 ст. л. слив. масла,
1 ст. л. томат-пасты,
зелень,
соль, перец.

Мясо нарезать тонкими ломтиками, отбить. Отдельно перемешать нарезанные лук, зелень, яйцо. Добавить молотые сухари, соль, перец, еще раз перемешать. На ломтики мяса выложить порциями полученную массу и свернуть в рулеты. Сверху посыпать перцем и посолить по вкусу. Свернутые рулеты выложить в посуду, добавить немного воды и прогреть на сильном огне около 15 мин. Отдельно развести муку жидкостью от тушения, добавить томат-пасту и масло, перемешать и полить зразы.

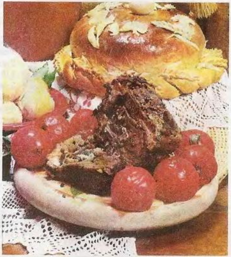
Чакилева Вера, г. Пермь

Говядина с грибами

500 г говядины,
50 г сушеных грибов,
2 луковицы,
2 ст. л. слив. масла,
4 ст. л. сметаны,
1/2 ст. грибного отвара.

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, на середину положить фарш, сложить конвертом, обжарить, плотно прижав крышкой, и тушить с добавлением грибного отвара и сметаны до полного испарения жидкости.

Для фарша: обжарить нашинкованные вареные грибы, соединить их со спассерованным луком, посолить, поперчить.



Садомцева Елена, г. Королев

Рулетики с нежным соусом

На 4 порции:
4 свиных отбивных,
4 ст. л. майонеза,
4 яйца,
2 ст. л. горчицы.
Соус:
100 г сливочного плавленого сыра,
100 мл сливок.

Яйца взбить с майонезом и горчицей и испечь омлет, разделить его на 4 части и выложить на отбивные. Свернуть отбивные в рулетики, сколоть шпажками, обжарить и довести до готовности в духовке. Подавать с соусом.

Для соуса: сливки смешать с сыром, нагревать, пока сыр не растворится, не кипятить - иначе соус станет очень густым.

Благушина Валентина, г. Кирово-Чепецк

Крученики «Грибные»

400-500 г свинины,
100 г грибов,
100 г ветчины,
3 ст. л. майонеза,
3 ст. л. слив. масла,
1 сырое яйцо,
100 г панировочных сухарей,
соль по вкусу.

Свинину нарезать ломтями и отбить. На середину каждого куска положить начинку, завернуть края мяса.

Крученики посолить по вкусу, смочить во взбитом яйце и запанировать в сухарях. Обжарить их на сковороде и довести до готовности в духовке.

Для начинки: мороженые или сушеные грибы и ветчину нарезать соломкой, слегка обжарить на масле и смешать с майонезом.



Кулигина Вера, г. Ногинск

Зразы «Русские»

500 г говяжьего фарша,
1 яйцо,
2 ломтика белого хлеба,
1/2 ст. молока,
3 вареных яйца,
4 соленых огурчика,
1 луковица,
растит. масло,
зелень петрушки.

Хлеб без корки замочить в молоке. Фарш выложить в миску, добавить отжатый хлеб, яйцо и приправы, перемешать.

Для начинки: яйца порубить, огурцы мелко нарезать, лук мелко нарезать и обжаривать 3 мин. Все смешать и добавить рубленую петрушку.

Из фарша слепить лепешки, положить по 1 ч. л. начинки и сформовать котлетки.

Обжарить их на масле, довести до готовности под крышкой.

Радькова Полина, г. Псков

Мясо «Полный карман»

4 ломтика филе говядины (600 г),
4 ломтика ветчины,
4 ломтика сыра,
слив. масло,
панировочные сухари,
1/2 ст. сухого белого вина,
соль, перец.

В каждом ломтике мяса сделать надрез в виде «кармана», вложить в него по ломтику ветчины и сыра. Распустить масло, смешать его с панировочными сухарями, солью и перцем. Обвалять мясо, обжарить с 2 сторон до золотистого цвета, добавить вино, тушить, пока оно не выпарится.

Затем выложить мясо на блюдо и полить любым соусом.

Концова Антонина, г. Тверь

Мясное «Поленце»

500 г смешанного фарша (свинина, говядина),
1/2 ст. красной конс. фасоли,
1/2 ст. конс. горошка,
3 маринованных огурца,
1 красная луковица,
1 яйцо,
1 ст. л. слив. масла,
перец, соль.

Лук очистить, мелко нарезать, огурцы нарезать маленькими кусочками. С фасоли и горошка слить жидкость. Все смешать с фаршем, добавив яйцо, соль и перец. Хорошо перемешать. Выложить в форму. Сверху положить кусочки сливочного масла. Закрыть форму фольгой. Поставить в духовку. Готовить 1 ч.

Болдырева Татьяна, г. Уссурийск

Рулетики из говядины

500 г говядины,
100 г бекона,
100 г грибов,
3/4 ст. овощного бульона,
1/2 ст. растертых сухих грибов,
2 луковицы,
1 зубчик чеснока,
1 ст. л. растит. масла,
цедра 1 лимона,
1 ст. л. зернистой горчицы,
1 ст. л. панировочных сухарей,
пучок петрушки,
1/2 ч. л. орегано,
перец, соль.

Мелко нарезать лук, грибы и бекон. Обжарить лук до мягкости. Добавить грибы, бекон, сушеные грибы, щепотку перца и соли, горсть мелкорубленой петрушки и все вместе обжарить. В начинку добавить сухари и перемешать.

Говядину нарезать большими тонкими пластами, поперчить, отбить. На каждый пласт мяса выложить по 1 ст. л. начинки, свернуть мясо в рулет и скрепить зубочисткой. Обжарить рулетики со всех сторон.

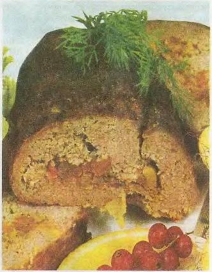
Добавить овощной бульон или воду и тушить 30 мин. Затем добавить цедру, горчицу, крупно нарезанный чеснок, орегано и тушить еще около 30 мин.

Бочкарева Ольга, г. Кирово-Чепецк

Рулет «Кордебалет»

500 г мясного фарша,
1 луковица,
2 зубчика чеснока,
2 картофелины,
1 морковь,
3 ст. л. манной крупы,
молоко,
зелень,
соль, перец.

Манку замочить в небольшом количестве молока. Все овощи натереть на мелкой терке, смешать с мясным фаршем, добавить разбухшую манку, свежую или сухую зелень, посолить и поперчить по вкусу. Форму выстелить бумагой для выпечки, выложить половину фарша, посыпать тертым сыром, на сыр выложить начинку и накрыть второй частью фарша. Проколоть в нескольких местах ножом, поставить в духовку и запекать при 200°С до готовности. Готовый рулет остудить и нарезать.



Совет: ***Чтобы придать блюду легкий аромат чеснока, нужно зубчик чеснока наколоть на вилку и опустить его в блюдо на несколько секунд.***

Александрова Валентина, г. Мтищи

Рулетики «Для гостей»

500 г свинины,
3/4 ст. чернослива,
3/4 ст. грецких орехов,
1 яйцо,
сушеная зелень по вкусу (майоран, укроп, базилик),
панировочные сухари,
соль, перец,
растит. масло для жарки.

Чернослив промыть и замочить в холодной воде на 30 мин. Орехи порубить. Чернослив нарезать, смешать с орехами. Свинину нарезать, отбить, посолить и поперчить. Затем на каждый кусочек свинины положить начинку из орехов и чернослива, свернуть рулетиком, закрепить зубочисткой. Яйцо взбить, посолить и добавить зелень.

Обмакнуть рулетики в яичную смесь, обвалять в сухарях. Жарить на растит. масле до готовности.

Цибина Мария Алексеевна, г. Славск

Рулет «Континентальный»

1 кг говяжьей вырезки,
8 ломтиков салями,
50 г сыра,
1 луковица,
200 г панировочных сухарей,
1 яйцо,
300 г сметаны,
3 ст. л. горчицы,
1 пучок петрушки,
соль, перец.

Мясо нарезать тонкими пластами. Разложить салями на мясе, посыпать черным перцем. Смешать сухари, сыр, мелкорубленый лук, петрушку и яйцо, хорошо перемешать. Намазать эту смесь на мясо. Скрутить в длину, стянуть шпагатом. Запекать 45-60 мин. при 180-200°С. Повернуть несколько раз во время готовки. Подавать с соусом из сметаны и горчицы.



Быхалова Любовь, г. Пенза

Свиные отбивные «Неженка»

4 свиные отбивные,
150 г сыра,
веточки петрушки,
соль, перец.

Кусочки свинины промойте под холодной водой и обсушите в салфетке. Затем сделайте в каждом из них прорезь - «кармашек». Посолите и поперчите внутри. Сыр разделите на 4 части, петрушку промойте, обсушите. Сыр и зелень положите внутрь «кармашка».

Закрепите края шпажкой и обжаривайте отбивные 8-10 мин.

Ходакова Любовь, г. Волгоград

Свиное филе «Мулаточка»

1 кг свинины,
1 яблоко,
50 г чернослива без косточек,
2 ст. л. растит. масла,
1/2 ст. сливок,
1 ст. бульона,
1/2 ч. л. крахмала,
соль.

Филе разрезать вдоль, чтобы получился пласт. Отбить, положить на него чернослив и кусочки яблока. Мясо скатать по длине куска в рулет и крепко обвязать ниткой. Обжарить, затем посолить, добавить бульон и тушить до готовности. Крахмал развести в сливках и добавить в бульон, дать вскипеть, но не кипятить. Снять с рулета нитки и нарезать толстыми кусками.



Совет: *Чтобы узнать, готово ли мясо, проткните его. Если сок красный - мясо еще сырое, если розовый - средней прожарки, а если прозрачный - мясо готово.*

Букетова Анна, г. Даргомыш

Свинина «Подарок к Новому году»

Свинина (вырезка или карбонад),
бекон (нарезка),
шампиньоны,
сыр,
слив. масло.

Свинину надрезать и развернуть в пласт, тщательно отбить. Выложить на отбитую сторону бекон, мелко нарезанные грибы и посыпать тертым сыром.

Аккуратно свернуть рулет и заколоть его зубочистками. Обжарить на масле, запечь в духовке при 200°С 30 мин.

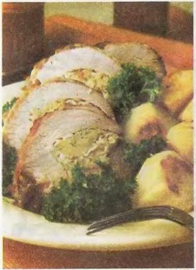
Затем вытащить зубочистки и нарезать порционными кусочками.

Терешкина Марина, г. Кемерово

Говяжий рулет «Праздничный»

Говяжья шейка,
лук,
чернослив,
чеснок,
сливки.

Говяжью шейку нарезать пластинами, отбить, приправить специями. Предварительно обжарить половину луковицы и чернослив, нарезанный кусочками. На отбитое мясо выложить фарш из лука и чернослива, чесночок и рубленую зелень и сделать рулет. Обжарить со всех сторон и потом еще немного потомить под крышкой на слабом огне со сливками или сметанкой.



Харитонова Оксана, г. Стерлитамак

Грудинка с капустой

1,7 кг свиной грудинки на ребрах,
800 г свежей или 700 г квашеной капусты,
900 г яблок,
250 г слив. масла,
300 г репчатого лука,
соль, специи, зелень.

Свежую капусту нашинковать, растереть с солью и отжать, квашеную капусту бланшировать и отжать. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нашинковать. Капусту смешать с яблоками, заправить маслом. У подготовленной грудинки подрезать «карман» между реберными костями и мякотью и наполнить фаршем. Прорезь зашить. Фаршированную грудинку посолить, натереть толченым репчатым луком и жарить в духовке до готовности. При подаче удалить реберные кости и нарезать поперек кусочками.

Варламова Марина, г. Пенза

Рулет с макаронами

500 г фарша из говядины,
2 яйца,
1/2 ст. молока,
250 г макарон,
3 зубчика чеснока,
3 ст. л. растит. масла,
зелень укропа и лука, соль, перец.

Фарш посолите, поперчите, добавьте измельченный чеснок, зелень и взбитые яйца с молоком. Выложить фарш пластом на пленку. Макароны отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Уложите макароны на середину пласта из фарша, с помощью пленки сверните рулет, заверните его в фольгу. Запекать в духовке при 180°С до готовности. За 10 мин. до готовности раскройте фольгу.

Ярошевец Татьяна, г. Воронеж

Рулеты из свинины

500 г свинины,
3 ст. л. сметаны,
1/2 ст. бульона или воды,
соль, перец,
2 луковицы,
2 ст. л. тертого сыра,
2 ст. л. слив. масла.

Нашинкованный соломкой лук спассеруйте в масле и перемешайте лук с сыром. Нарежьте мясо пластинами, отбейте, посолите и поперчите. На середину каждой отбивной положите лук с сыром, сверните каждую рулетиком и перевяжите нитками. Обжарьте рулетики со всех сторон на растит. масле. Положите рулетики в кастрюлю, залейте горячим бульоном со сметаной и тушите 15 мин.

Ильина Анастасия, г. Черняховск

Котлеты «По-кишиневски»

400 г свинины,
400 г куриного филе,
2 яйца,
2 луковицы,
2 ломтика черствого белого хлеба,
чеснок,
молоко,
растит. масло,
соль, перец, панировочные сухари.
Начинка:
100 г сыра,
1 ст. л. слив. масла,
1 пучок зелени.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком и вымоченным в молоке хлебом. Посолить, поперчить, вымешать, добавить яйца и, если фарш плотный, молоко. Для начинки: сыр натереть на терке, добавить слив. масло, рубленую зелень петрушки и укропа и все смешать. Из фарша сделать небольшие лепешки, на середину положить начинку, сформировать котлеты овальной формы. Котлеты обвалять в сухарях и обжарить с двух сторон, затем влить немного бульона и потушить 10 мин.

Совет: *При обжаривании изделий из мясного фарша их нужно положить на сковородку с очень горячим жиром и обжаривать со всех сторон до образования румяной корочки.*

Понфилова Алиса, г. Кирово-Чепецк

Свинина «Зеленый шум»

500 г свинины (корейки или шейки),
2 ст. л. кедровых орехов,
2 зубчика чеснока,
пучок петрушки или базилика,
растит. масло,
соль, перец.

Зелень и чеснок мелко покрошить, орехи потолочь, все смешать. В куске мяса, сбоку, сделать надрез, но не до конца. Мясо развернуть.

На одну половину выложить начинку, не доходя до краев 1-1,5 см, разровнять. Накрыть второй половиной. Туго обвязать ниткой, посолить, поперчить. Обжарить на растит. масле с двух сторон.

Затем горячее мясо положить в фольгу, завернуть. Выложить на противень, поставить в разогретую до 180°С духовку. Запекать в течение 50 мин. Готовое мясо немного остудить и разрезать на порции.



Давыдова Людмила, г. Среднеуральск

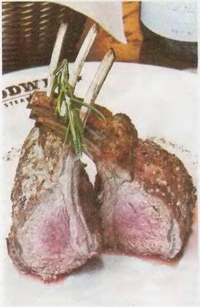
Говядина «Царская охота»

500 г говядины,
2 ст. л. майонеза.
Начинка:
300 г свинины с жиром,
1 ломтик белого хлеба,
1 луковица,
1 отварная картофелина,
1 яйцо,
200 г жареных грибов,
соль, перец.

Для начинки: свинину, размоченный хлеб, лук, картофель пропустить через мясорубку, добавить яйцо, грибы, соль, специи и хорошо перемешать.

Говядину нарезать ломтиками, отбить, посолить, поперчить, смазать с 2 сторон майонезом и сложить в кастрюлю, переслаивая кольцами лука. Накрыть крышкой и убрать в холодильник 3 ч., а еще лучше на ночь. На подготовленные ломтики говядины положить по 1 ст. л. фарша, свернуть рулетиками и перевязать ниткой. Обжарить рулетики до румяной корочки и тушить под крышкой 20 мин.

Совет: *Пропустить жесткое мясо через мясорубку будет легче, если шнек мясорубки смазать растительным маслом.*



Тяпкина Татьяна, г. Павлово

Корейка с грибами «Отменная»

1,5 кг свинины (корейка с костью),
2,5 ст. бульона,
1 яйцо,
1 луковица,
50 г сушеных грибов или 100 г свежих,
1 ст. л. растит. масла,
соль и перец по вкусу.

Кости удалить и сделать надрез вдоль корейки в виде «кармана». Внутри «кармана» вырезать часть мякоти, оставляя стенки толщиной 1,5 см. Корейку внутри и снаружи натереть солью, перцем и оставить на 15 мин. Внутреннюю часть смазать взбитыми белками, положить в нее фарш. Закрыть и перевязать шпагатом, положить на противень и жарить 1,5 ч. в духовке, поливая бульоном.

Для фарша: вырезанную мякоть пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанные отваренные грибы, обжаренный лук, специи и все хорошо перемешать.

Тюряжцева Валентина, г. Омск

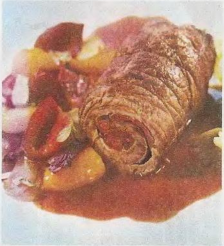
Говядина «По-уральски»

400 г говядины,
1 луковица,
2 зубчика чеснока,
соль, перец.

Мясо разрезать на 4 кусочка, хорошо отбить. Лук и чеснок нашинковать, выложить на мясо и свернуть в рулетики. Каждый сколоть зубочистками и обжарить с четырех сторон.

Вынуть зубочистки и поставить ненадолго в духовку, чтобы дошли до готовности.

Совет: *Мясо должно быть светло-розового цвета (не красное и не без крови).*



Порамонова Людмила, г. Иркутск

Крученики «Богатырские»

500 г говядины,
100 г шпика,
4 зубчика чеснока,
1 ст. л. слив. масла.

Говядину нарезать поперек волокон порционными кусками, отбить, посолить, поперчить, на середину уложить фарш, состоящий из небольших брусочков шпика и мелкорубленого чеснока.

Свернуть в форме рулетов и жарить на сковороде до образования румяной корочки. Довести до готовности в духовке.

Совет: *Большой кусок жесткого мяса нужно на несколько часов смазать со всех сторон горчицей, а перед приготовлением промыть и слегка посолить.*

Багрова Олеся, г. Княгинино

Свинина «Ароматная»

800 г свиной вырезки,
2 моркови,
4 зубчика чеснока,
соль, перец,
1/4 ст. растит. масла.
Соус:
1 ст. л. сметаны,
1 ст. л. томат-пасты,
укроп, петрушка.

Свинину очистите от пленок. Морковь разрежьте на 4 части. Свинину нашпигуйте морковью и чесноком, натрите солью и перцем, обжарьте на растит. масле. Свинину обмажьте соусом и запекайте в духовке при 220°C 45 мин. Подавайте к столу нарезанную кусочками с овощами, отварным картофелем, зеленью.

Для соуса: смешайте сметану, томат-пасту и мелкорубленую зелень, соль.

Ишанова Лана, г. Волгоград

- 1 кг свиных ребер (целым куском),
- 2 моркови,
- 4 зубчика чеснока,
- 1 ст. сухого белого вина,
- перец, соль,
- 2 лавровых листа,
- 5-10 шт. перца горошком.



«Замок из свиных ребрышек»

- Промыв ребра, нашпигуйте их кусочками моркови, чеснока, перцем, солью. Добавьте в подогретое вино лавровый лист, перец горошком. Залейте мясо теплым вином, оставив на 3 часа мариноваться.
- Скрепите края ребер деревянными шпажками, чтобы получилось кольцо. Уложив на противень, запекайте в духовке, поливая периодически образовавшимся жиром.
- Установите «кольцо» из ребер на блюдо, внутрь выложите овощной гарнир.

Черных Елена, г. Елец

- 600 г свинины,
- 4 луковицы,
- 2 зубчика чеснока,
- 2 ломтика белого хлеба,
- 1/2 ст. молока,
- соль, перец.

Начинка:

- 100 г копченого сала,
- 1/2 б. консервир. горошка,
- 1 вареное и 1 сырое яйцо,
- пучок зеленого лука.



Мясной рулет «В горошек»

- Хлеб размочить в молоке. Мясо с луком, чесноком и хлебом пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, хорошо вымесить, выложить на пленку и разровнять пластом толщиной около 1,5 см. На пласт выложить нарезанное небольшими кусочками сало, горошек, рубленые лук и яйцо.
- Свернуть в рулет с помощью пленки. Рулет смазать яйцом и запекать в духовке при 200°С около 40 мин.

Давыдова Людмила, г. Среднеуральск

- 500 г филе свинины,
- 1/2 небольшого кочана капусты,
- 2 моркови,
- 1 большая луковица,
- соль, перец,
- приправы к мясу,
- 2 яйца,
- 1/2 ст. молока,
- мука.



Крученики с тушеной капусткой

- Свинину нарезать кусочками, отбить.
- Для начинки: потушить на растит. масле мелко нарезанный лук, тертую морковь и нашинкованную тонкой соломкой капусту, добавить соль, перец.
- Мясо посолить, поперчить, посыпать приправами и выложить начинку. Свернуть в рулетики, окунуть в льезон (яйца, взбитые с молоком), обвалять в муке и обжарить под крышкой.

Мамихина Галина, г. Чита

- 1 кг свиной рульки,
- 8 лавровых листьев,
- 3 зубчика чеснока,
- 2 ст. л. олив. масла,
- 1 кг картофеля,
- соль, перец.



Свиная рулька с картошкой

- Отварить картофель до полуготовности. Растолочь лавровые листья с щепоткой соли, 3 зубчиками чеснока и 3 ст. л. олив. масла. Сделать ножом надрезы в мясе. Заполнить эти надрезы чесночной заправкой, оставшейся заправкой обмазать мясо и оставить на 30 мин. Выложить картошку на противень, посолить, поперчить, решетку для запекания поместить над картошкой и на нее положить свиную рульку.
- В разогретой до 250°С духовке запекать свинину 10 мин., убавить до 160°С и запекать еще 1,5 ч.

Варламова Оксана, г. Усть-Катав



- 800 г свинины,
- 2 ст. л. горчицы,
- 1 ч. л. соли,
- 3 ст. л. майонеза,
- 25 шт. чернослива.

Свинина «Книжка»

• Кусок свинины надрезать так, чтобы получилась «книжка». Чернослив распарить и вырезать косточки. Проложить чернослив между «страницами». Смешать горчицу, майонез, соль. Обмазать этой массой кусок свинины, наливая немного и между «страницами». Завернуть в несколько слоев фольги и поставить в холодильник мариноваться на сутки. Запекать в духовке в фольге при 200°С около 1 ч. Незадолго до конца запекания фольгу раскрыть, чтобы получилась румяная корочка.

Редичкина Нина, г. Санкт-Петербург



- 800 г мясного фарша,
- 3 ломтика белого хлеба,
- 2 ст. л. молока,
- 3 луковицы,
- 1 яйцо,
- панировочные сухари,
- соль, растит. масло.

Начинка:

- 6 вареных яиц.

Котлеты «Ласточкино гнездо»

• В мясной фарш добавить размоченный хлеб, жареный лук, яйцо, молоко, соль и хорошо перемешать. Каждое вареное яйцо облепить готовым фаршем, сформовав овальные котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на растит. масле до румяной корочки. Остывшие котлеты разрезать пополам и выложить на блюдо. Украсить зеленью, ломтиками помидора и огурца.

Галушкина Ксения, г. Рязань



- 500 г свинины,
- 2 кусочка батона без корочек,
- 2 яйца,
- 1 луковица,
- 3 вареных яйца,
- перец и соль,
- растит. масло.

Мясной рулет с яйцом

• Мясо вместе с батоном пропустить через мясорубку. Фарш тщательно вымесить, добавляя сырые яйца и специи, мелко нарезанный лук.

• Сформовать рулет, заложив в середину яйца. Сверху смазать сметанкой или майонезом. Обжарить на сковороде на масле и довести до готовности в духовке.

Лифанова Ксения, г. Уссурийск



- 300 г фарша,
- 3 кусочка белого хлеба без корок,
- 1/2 ст. молока,
- соль, перец,
- пучок зеленого лука,
- пучок укропа,
- 2 яйца,
- 200 г помидоров черри,
- мука,
- растит. масло для жарки.

Котлетки «Интересные»

• Хлеб залить молоком, размять, добавить в фарш, зеленый лук и укроп мелко нарезать и тоже добавить в фарш, фарш посолить, поперчить, вбить 2 яйца и тщательно перемешать.

• Из фарша слепить лепешку, в центр положить помидорку черри и сформировать котлетку-шарик. Котлетки запанировать в муке и обжарить на растит. масле с двух сторон до готовности.

Панова Ольга, г. Гусь-Хрустальный



- 600 г филе свинины,
- 150 г чернослива,
- 2 луковицы,
- 3/4 ст. минеральной воды,
- 1/2 ст. соевого соуса,
- 2 ст. л. лимонного сока,
- 1/2 ст. л. сахара или меда,
- соль по вкусу.

Мясные рулетики «Пикантные»

- Мясо нарезать как на отбивные, отбить, полить лимонным соком и соевым соусом, оставить мариноваться на 30 мин. Чернослив залить кипятком, нарезать длинными кусочками. Выложить на каждую отбивную чернослив и свернуть рулетом.
- На сухую сковороду вылить маринад, добавить сахар, нарезанный кольцами лук, сверху уложить рулетики и, если остался - чернослив, жарить на среднем огне под крышкой по мин. 5 с каждой стороны. Потом добавить минеральную воду, немного соли и тушить до готовности под крышкой на небольшом огне мин. 30.

Андреева Ксения, г. Ижевск

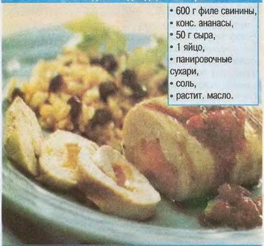


- 1 курица,
- 1/2 лимона,
- по 1/2 ст. чернослива и кураги,
- 1/2 ст. риса,
- 2 ст. л. слив. масла,
- 1 ст. сухого белого вина,
- 1/2 ст. миндаля,
- зелень петрушки,
- соль, перец.

Курица с сухофруктами

- Отварить рис до полуготовности. Лимон очистить от кожуры и мелко нарезать. Сухофрукты замочить в горячей воде на 10 мин. В сковороде разогреть масло, затем поместить в нее рис, лимон, сухофрукты, мелко нарезанную петрушку, измельченный миндаль, посолить-поперчить и обжарить.
- Курицу помыть и обсушить, натереть солью и перцем внутри и снаружи. Нафаршировать курицу поджаркой. Скрепить края и уложить в форму. Полить лимонным соком. Запекать 15 мин. при 180°C, затем добавить вино и запекать еще 45 мин., периодически поливая выделившимся соком.

Молодина Надежда, г. Самара



- 600 г филе свинины,
- конс. ананасы,
- 50 г сыра,
- 1 яйцо,
- панировочные сухари,
- соль,
- растит. масло.

«Кармашки» из свинины

- Сыр натереть на крупной терке. Свинину нарезать кусочками толщиной 1,5-2 см. Сбоку сделать надрез не до конца, чтобы получился «кармашек». Положить в «кармашек» немного сыра и кусочки ананаса. Скрепить «кармашек» зубочисткой. Яйцо взбить, посолить. Окунуть «кармашки» в яйце. Затем обвалять в панировочных сухарях.
- Обжарить на растит. масле с двух сторон до готовности.

Сесекина Наталья, г. Электрогорск



- 1 курица,
- 2 яблока,
- рубленая зелень,
- 2 ст. л. растит. масла,
- соль по вкусу.

Курица с яблоками «Ароматная»

- Курицу натрите снаружи и изнутри солью, смешанной с зеленью. Очищенные яблоки нарежьте дольками и нафаршируйте ими курицу. Обвяжите курицу ниткой, плотно прижимая крылья и ножки к туловищу, заверните в фольгу и запекайте при 250°C до готовности.
- Готовую курицу, освободив от фольги, разрежьте на порционные куски, выложите на блюдо.

Алонцова Анна, г. Владимир



- 500 г куриного филе,
- 4 ст. л. слив. масла,
- 50 г грибов,
- 2 луковицы,
- 2 вареных яйца,
- соль, перец,
- растит. масло,
- мука,
- панировочные сухари,
- 1 яйцо.

Куриные «трюфели»

• Куриное мясо пропустить через мясорубку, добавить масло и соль, хорошо перемешать. Из фарша слепить лепешки, выложить на них начинку, сформовать шарики. Полученные «трюфели» смочить в яйце, обвалять в муке, опять в яйце, а затем обвалять в панировочных сухарях и пожарить во фритюре.

• Для начинки: яйца мелко порубить, сварить грибы и измельчить, лук мелко нарезать и слегка обжарить. Все перемешать и добавить немного соли и мелкорубленой зелени.

Семифредова Ольга, г. Саратов



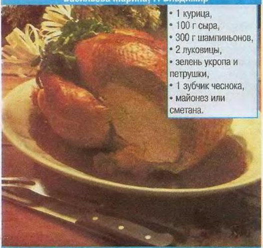
- Курица (1,5 кг),
- 2 ст. л. меда,
- 4 ст. л. горчицы,
- 3 апельсина, разрезанных пополам,
- 2 ст. л. оливкового масла.

Курица «Медовая красавица»

• Разогреть духовку до 200°С. Положить курицу в форму для запекания. Смешать мед и горчицу. Аккуратно втереть смесь под куриную кожу и немного снаружи. Выдавить сок из апельсинов сверху, положить выдавленные апельсины внутрь и в форму вокруг курицы. Сбрызнуть маслом и приправить. Запекать в духовке 50 мин., поливая выделяющимися соками.

• Если кожа снаружи начинает подгорать, накрыть фольгой. Вынуть из духовки, завернуть в фольгу и оставить на 10 мин. перед тем, как разрезать.

Васильева Марина, г. Владимир



- 1 курица,
- 100 г сыра,
- 300 г шампиньонов,
- 2 луковицы,
- зелень укропа и петрушки,
- 1 зубчик чеснока,
- майонез или сметана.

Курица «С секретом»

• Курицу вымыть и обсушить. Натереть на терке сыр, добавить мелко нарезанные и обжаренные с луком грибы, зелень и мелкорубленый чеснок, соль, перец.

• Получившуюся начинку аккуратно заложить под кожицу курицы, как можно равномернее, потом, сверху, обмять тушку, придать ей натуральную форму. Обмазать майонезом или сметаной и поставить в разогретую до 200°С духовку на 1 ч.

Вислогузова Ирина, г. Тобольск



- Курица,
- 1 куриная грудка,
- 2 моркови,
- 1 луковица,
- 1 булочка,
- 4 ст. л. молока,
- 2 сырых и 2 вареных яйца,
- соль, перец.

Курица «Гордость хозяйки»

• С курочки аккуратно снять кожу, с косточек срезать мясо, пропустить через мясорубку вместе с дополнительной грудкой, измельчить лук, натереть морковь. Замесить фарш из куриного мяса, лука, моркови, сырых яиц, булочки, замоченной в молоке, добавить соль, перец, специи, нафаршировать кожу, в середину положить вареные яйца.

• Готовую тушку посолить, поперчить, смазать растит. маслом, сверху - специи для курочки, запекать в духовке до готовности.

Васильева Марина, г. Владимир



- Куриное филе.
  Фарш:
- 1 луковица,
- 2 сладких перца,
- 1 морковь,
- 10 маслин без косточек,
- пучок зелени петрушки и укропа,
- 1/2 корня сельдерея,
- 2 ст. л. слив. масла.

Рулет «Фантазия»

- Для фарша: лук, перец, морковь, маслины, зелень и сельдерей мелко нарезать и спассеровать. Куриное филе разложить на столе пластом, сверху выложить фарш, свернуть рулетом, перевязать нитками, посолить, поперчить и обжарить на разогретом сливочном масле.
- Перед подачей удалить нитки, разрезать поперек на порции, оформить зеленью.

Евсеева Людмила, г. Тамбов



- 12 куриных ножек.
  Начинка:
- 3 болгарских перца,
- 2 корня петрушки,
- 24 маслины без косточек,
- пучок зелени укропа,
- 200 г твердого сыра,
- 1/2 ст. сметаны,
- 3 яйца,
- 300 г панировочных сухарей,
- 3,5 ст. растит. масла.

Ножки куриные «Восторг»

- Кожу куриной ножки освободить от мяса, оставив часть косточки. Приготовить фарш: все компоненты вместе с куриным мясом измельчить и заправить сметаной. Подготовленную кожу заполнить фаршем, отверстие зашить.
- Дважды запанировать в яйце и сухарях, обжарить в большом количестве растит. масла, оформить зеленью.

Иванкова Галина, г. Тобольск



- 2 куриных филе,
- 1 ст. чернослива,
- 1/2 ст. клюквы,
- 1 яйцо,
- 2 ст. л. муки,
- 100 г панировочных сухарей,
- растит. масло для жарки,
- соль.

Шницель «Мечта»

- Филе курицы отбить. Чернослив и клюкву сварить вместе в небольшом количестве воды. Из чернослива удалить косточки. На подготовленное филе положить чернослив с клюквой, завернуть, придавая форму котлеты.
- Приготовить льезон: яйца взбить с солью.
- Шницель смочить в льезоне, запанировать в муке, затем в льезоне и в сухарях, жарить на масле.

Пономарева Кира, г. Павлово



- 700 г куриного филе,
- 1,5 ст. л. слив. масла,
- 1 пучок петрушки,
- панировочные сухари,
- 2 яйца,
- 1,5 ст. растит. масла,
- соль по вкусу.

Котлеты «По-киевски»

- Порубить зелень, смешать с размягченным сливочным маслом, поставить в морозилку. Куриное филе разобрать на большое и малое.
- Все хорошо отбить. На большое филе положить 1 ч. л. начинки, накрыть малым филе. Свернуть, закрепить зубочисткой и положить в морозилку на 15 мин. В миске взбить яйца с солью, на тарелку насыпать сухари. Окунуть котлету в яйцо, затем в панировку. Повторить дважды.
- Жарить на раскаленном масле до румяной корочки. Поставить в духовку на 10 мин. при 170°С и довести до готовности.



Курица «Праздничная»

Маргунова Елена, г. Семенов

1,5 кг курицы,
лимонный сок,
перец черный молотый,
чеснок, соль.
Фарш:
3 ломтика пшеничного черствого хлеба,
2 яйца,
3 ст. л. молока,
1 ст. л. коньяка,
1 луковица,
1 ст. л. нарезанного шпика,
2 ст. л. лесных орехов,
1 ст. л. рубленой зелени,
мускатный орех,
сухие приправы,
перец красный молотый,
соль.
Смазка:
3 ст. л. слив. масла,
перец молотый черный и красный, соль.

Курицу промыть, обсушить, изнутри натереть солью, перцем, тертым чесноком, сбрызнуть лимонным соком.

Для фарша: хлеб нарезать тонкими ломтиками, яйцо взбить с молоком, добавить специи и этой массой залить хлеб, лук нарезать кубиками и обжарить с тонкими ломтиками шпика. Хлеб смешать с поджаренным луком, рубленой зеленью и толчеными орехами, добавить коньяк, специи, хорошо перемешать и этой массой нафаршировать тушку, зашить ее. Масло растопить, добавить красный и черный перец и обмазать курицу, запекать в фольге примерно 1 ч. При подаче нитки вынуть.

Савченко Людмила, г. Юганец

Курица в вине с чесноком

1 цыпленок (около 1,7 кг),
соль и перец по вкусу,
1/2 ч. л. сушеного розмарина,
20 зубчиков чеснока,
1 ст. белого вина,
1 пучок зеленого лука,
2 ст. л. сметаны.

Курицу снаружи и изнутри натрите солью, перцем и розмарином. Чеснок очистите и семь зубчиков положите в брюшко курицы. Затем еще семь зубчиков положите между мясом и кожей. В жаровню влейте примерно 3/4 ст. вина и положите в него курицу и оставшиеся дольки чеснока. Жарьте в духовке при 200°С 2 ч. Зеленый лук нарежьте маленькими кольцами. Примерно через 1,5 ч. после начала жарки влейте оставшееся вино и положите нарезанный зеленый лук. Время от времени поливайте птицу образовавшимся соком. Готовую курицу достаньте из духовки. Выделившийся сок слегка уварите на сильном огне. Добавьте в него сметану, посолите и поперчите по вкусу. Курицу подавайте на стол с соусом.

Совет: ***Мясо курицы станет белым и нежным, если перед приготовлением натереть ее изнутри лимоном или варить в воде, в которую добавлена 1 ч. ложка лимонного сока.***

Гардеева Олеся, г. Пятигорск

Цыпленок «Пальчики оближешь»

1 цыпленок,
150 г жира.
Для фарша:
2 булочки,
3 яйца,
2 луковицы,
200 г куриной печенки,
100 г шампиньонов,
100 г копченого сала,
1 ст. л. соли,
1 ч. л. майонеза,
1/2 ч. л. перца,
петрушка.

Копченое сало нарезать кубиками, вытопить жир, на котором поджарить лук, шампиньоны, нарезанную кубиками печенку, приправить все это специями. В смесь положить нарезанные кубиками, сваренные вкрутую яйца, намоченные в молоке кусочки булки. Этим фаршем начинить подготовленного цыпленка. Зашить разрезы, цыпленка обжарить на слабом огне.

Галушкина Ксения, г. Рязань

Индейка с печенью «Очаровательная»

1 индейка средних размеров,
500 г говяжьей печени,
6 ломтиков пшеничного хлеба,
1/2 ст. молока,
2 ст. л. слив. масла,
5 яиц,
соль, перец по вкусу

Подготовленную индейку хорошо промыть, обсушить и натереть солью. Печень промыть, разрезать на куски и обжарить на сливочном масле с солью, перцем и растертым лавровым листом. Обжаренную печень пропустить через мясорубку с размоченным в молоке хлебом. В смесь добавить ложку растопленного сливочного масла, сырые яйца, соль по вкусу и все хорошо перемешать. Нафаршировать этой массой индейку, зашить ее, положить брюшком вверх на противень, влить в него 3 ст. л. воды и поместить в разогретую духовку. Когда индейка слегка зарумянится, убавить огонь и поливать образующимся соком.

Гречановская Елена, г. Кострома

Курица, запеченная с курагой

**1 большая курица,
2 ст. кураги,
1 головка чеснока,
карри и приправа для кур,
соевый соус,
растит. масло.**

Курицу обильно обмазать тертым чесноком снаружи и внутри, залить соевым соусом, посыпать карри, плотно накрыть крышкой и оставить мариноваться на ночь.

За 30 мин. до запекания промыть курагу и залить кипятком на 10 мин. Мелко нарезать 5 зубчиков чеснока, смешать с курагой и начинить курицу.

Противень смазать растит. маслом, положить курицу, смазать ее растит. маслом и натереть приправой для кур. Запекать в течение 1 ч. при 170°С, постоянно поливая соком с противня.

Мыльникова Вера, г. Нижний Новгород

Курочка «Румяная селянка»

**1 курица (более 2 кг),
400 г картофельного пюре,
2 ст. л. растопленного куриного жира,
3 луковицы,
3 ч. л. соли,
1/2 ч. л. перца,
1/2 ч. л. тертого чеснока,
1/2 ст. кипятка.**

Смешайте картофель с растопленным куриным жиром, жареным луком, 1 ч. л. соли, 1/4 ч. л. перца, нафаршируйте курицу этой смесью и зашейте отверстие. Натрите курицу чесноком и оставшейся солью и перцем, жарьте курицу на сильном огне в духовке около 45 мин., пока она не зарумянится, затем уменьшите огонь, подлейте на сковороду кипяток и жарьте до готовности (около 1,5 ч.), изредка поливая курицу образовавшимся соком.



Тихомирова Олеся, г. Сорочинск

Грудки «Объедение»

**Куриные грудки,
ветчина, сыр,
яйцо,
крахмал,
миндальная крошка,
базилик,
растит. масло, соль, перец.**

Грудку разрезать посередине не до конца, раскрыть, отбить, посолить. На одну половину положить сыр, ветчину, базилик, закрыть другой половиной. Смешать крахмал с солью и перцем, обвалять в нем грудки, обмакнуть в яйцо. Затем обвалять в миндальной крошке. Отправить в холодильник мин. на 30. Обжарить на разогретом масле со всех сторон.

Владимирова Ольга, г. Химки

Куриная грудка «В манто»

**1 куриная грудка,
соль, перец,
1 зубчик чеснока,
1/2 ст. грецких орехов,
2 яйца,
2 ст. л. муки,
масло растит.**

Куриную грудку промыть, обсушить, удалить кожу и отделить от костей, нарезать кусками толщиной около 1-1,5 см и отбить, посолить, поперчить. Чеснок порубить, грецкие орехи измельчить в блендере. На каждый кусочек куриного филе положить понемногу чеснока и по 1/2 ч. л. грецких орехов, сложить пополам и снова слегка отбить. В миску разбить яйца, добавить соль, перец, муку, тщательно размешать. Должно получиться тесто консистенции как на оладьи. Филе обмакнуть в кляр и обжарить на среднем огне с двух сторон до золотистой корочки на растит. масле.



Совет: *Мясо останется свежим 4 - 5 дней, если, обсушив положить его в кастрюлю (эмалированную), залить простоквашей, сверху накрыть тарелкой, придавить грузом и поставить в прохладное место.*

Звягинцева Лариса, г. Муром

Куриный рулет с петрушкой

**1 курица,
1 большой пучок петрушки,
2 помидора,
3 зубчика чеснока,
50 г слив. масла,
соль, перец,
1/2 ч. л. мускатного ореха.
Соус:
300 г готового лечо (или кетчупа),
3 луковицы,
растит. масло,
соль.**

Курицу вымыть и сделать глубокий надрез со стороны грудки. Птицу распластать, вынуть кости, стараясь не повредить мякоть. Отбить мякоть, чтобы получился ровный пласт.

Петрушку порубить, помидоры очистить от семян и нарезать. Выложить петрушку и помидоры на мякоть птицы, разложить кусочки сливочного масла, рубленый чеснок, посыпать солью, перцем и мускатным орехом. Свернуть в виде рулета, перевязать ниткой и обжарить до золотистого цвета. Добавить в сковороду нарезанный лук, лечо (кетчуп), посолить, влить 1 ст. воды и тушить до готовности.

Совет: *Чтобы разогреть жареную птицу, полейте ее сметаной и поставьте в нагретую духовку.*

Кутырева Елена, г. Пенза

Куриные котлеты «Атаманские»

2 куриных грудки,
100 г куриной печени,
2 вареных яйца,
200 г слив. масла,
2 ст. л. муки,
6 ст. л. панировочных сухарей.

С куриных грудок снять большое и малое филе, удалить пленку и сухожилия, отбить. Положить на середину большого филе хорошо перемешанный фарш из мелкорубленой жареной печенки, яиц и зелени петрушки, слив. масла и красного молотого перца. Фарш накрыть маленьким филе, края большого поднять и закрыть ими фарш. Котлеты посыпать солью, перцем, запанировать в муке. Опустить во взбитые яйца, затем обвалять в панировочных сухарях, хорошо обжарить, снова опустить во взбитые яйца, обвалять в черством пшеничном хлебе, нарезанном мелкими кубиками, обжать руками, придавая форму удлиненного яйца. Готовые котлеты обжарить во фритюре, переложить на противень и поставить в духовку на 5 мин.

Совет: *Молодых кур жарят, старых - варят, используют для рубленых изделий (котлет, биточков). Взрослая нежирная курица подойдет для бульона. Из старого петуха бульон не варят - он не имеет ни вкуса, ни аромата. То же можно сказать о бульоне из цыпленка.*

Саринова Александра, г. Кузнецк

Куриные окорочка «С сюрпризом»

2 куриных окорочка,
6 шампиньонов,
1 луковица,
зелень петрушки,
растит. масло,
соль, перец.

При помощи острого ножа с окорочков снять кожу так, чтобы нижняя часть кожи осталась на косточке. Косточку аккуратно перерубить. С костей снять мясо и пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать. Шампиньоны нарезать кубиками. На разогретой с растит. маслом сковороде обжарить лук 2 мин., добавить грибы и жарить, помешивая, еще 3 мин. К куриному фаршу добавить обжаренные с луком грибы, зелень, соль, перец и хорошо перемешать. Начинить куриную кожу готовым фаршем, края скрепить при помощи зубочисток, посолить, поперчить и обмазать растит. маслом. Уложить окорочка в форму и запекать при 190°С 40 мин.

Деликатова Анастасия, г. Энгельс

Рулетики «Сказка»

500 г куриного филе,
200 г стручковой фасоли,
200 г брокколи,
1 яйцо,
панировочные сухари,
соль, перец,
растит. масло.

Брокколи и стручковую фасоль опустить в кипящую воду и варить 10 мин. Остудить. Филе нарезать небольшими кусочками, немного отбить. На кусочек филе выложить брокколи и фасоль. Свернуть рулетик, скрепить зубочисткой. Яйцо взболтать с солью и перцем. Обмакнуть рулетики в яйцо, обвалять в панировочных сухарях и жарить на растит. масле со всех сторон около 30 мин. Из готовых рулетиков вынуть зубочистки и нарезать небольшими кусочками.

Совет: *На белое жареное мясо птицы не сливают сок со сковороды.*

НЕЖНАЯ РЫБКА



Карп «Толстосум»

Кудрова Зоя, г. Казань

600 г карпа,
4 ст. л. риса,
2 ст. л. слив. масла,
50 г сушеных грибов,
2 ст. л. панировочных сухарей,
1,5 ст. л. муки,
2 яйца,
1 луковица,
соль, перец.

Очищенного, промытого карпа выпотрошить, не разрезая брюшка, для чего вокруг спинного плавника сделать глубокие надрезы до реберных костей и осторожно, чтобы не повредить кожу, удалить кости и внутренности. Затем у головы и хвоста перерубить позвоночник и удалить его. Жабры вынуть, рыбу вторично промыть.

Грибы сварить до готовности, мелко нашинковать. На грибном отваре припустить рис, к готовому рису прибавить слегка обжаренный лук, грибы, перец, чеснок, соль и сырые яйца. Все хорошо перемешать.

Приготовленной массой через отверстие в спинке начинить карпа, отверстие зашить ниткой. Карпа обкатать в муке, яйцах и сухарях, поджарить на разогретом жире до румяного цвета с обеих сторон, после чего в духовке довести до готовности. Удалить нитки, нарезать карпа порционными кусками. При подаче на стол полить маслом.

Черных Елена, г. Елец

Карп, фаршированный орехами и гранатом

Карп весом около 1 кг,
1/2 ст. грецких орехов,
1 ст. зерен граната,
2 луковицы,
1 ч. л. муки,
1 ч. л. растит. масла,
1/4 ч. л. корицы,
7 гвоздичек.

Подготовленную рыбу внутри натереть солью и оставить на 30 мин. Лук и орехи пропустить через мясорубку, добавить зерна граната, корицу, гвоздику и перемешать. Подготовленной смесью нафаршировать брюшко карпа, скрепить края деревянными шпажками. Рыбу поместить в небольшую, смазанную маслом форму, посыпать красным молотым перцем, мукой и запечь в духовке до готовности.

Катова Наталья, г. Ачинск

Рыбный рулет «Секрет»

400 г рыбы,
50 г свиного шпика,
1 ч. л. 3% уксуса,
4 зубчика чеснока,
2 ч. л. желатина,
соль по вкусу.

Рыбу разделать на филе без кожи и костей, отбить, посолить и поставить мариноваться в уксусе в течение 2 ч., посыпать мелкорубленым чесноком и сухим желатином, дать постоять 1 ч. для набухания желатина. На пергамент или влажную льняную салфетку выложить рыбу, сверху положить нарезанный тонкими брусочками шпик, свернуть рулетом, перевязать белыми нитками и готовить на пару примерно 1 ч. Охладить, развернуть и подать на стол с соусом из хрена.



Молчанова Ксения, г. Владимир

Рыбные рулетики с зеленью и лимоном

Рыбное филе (скумбрия, морской окунь),
олив. масло,
укроп, петрушка,
лимон,
лук, чеснок.

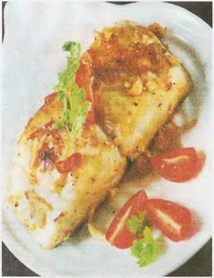
Рыбное филе смазать оливковым маслом, посолить, поперчить, выложить на него нарезанную зелень укропа и петрушки, 2-3 тончайших ломтика лимона, немного нарезанного лука и чеснока. Ломтики с начинкой свернуть рулетиками, если есть необходимость, скрепить зубочисткой, запечь в духовке на противне. При подаче можно украсить ломтиком лимона, веточкой петрушки, каперсами и оливками.

Урганова Валентина, г. Глазов

Морской окунь в розовом соусе

800 г морского окуня,
2 помидора,
1 вареное яйцо,
1 луковица,
1 зубчик чеснока,
5 маслин без косточек,
растит. масло,
соль, перец.

Рыбу очистить. Измельчить 1 помидор, 1/2 луковицы, маслины, 1/2 яйца. Посолить и поперчить. Начинить окуня полученной смесью. Оставшиеся помидоры обжарить с чесноком и половинкой луковицы, залить 1 ст. воды и немного потушить. Рыбу положить в жаропрочную форму и залить соусом. Запекать 40 мин. при 180°С. При подаче на стол украсить дольками вареного яйца.



Семенова Мария, г. Тюмень

Рыбные рулетики «Прелесть»

600 г рыбного филе,
6 ст. л. майонеза,
1 ч. л. горчицы,
800 г помидоров,
1/2 лимона,
пучок петрушки,
1/2 ст. сухого белого вина,
олив. масло,
соль и перец.

Филе рыбы разрезать на порционные кусочки, отбить через пищевую пленку, посолить и поперчить.

Для начинки: майонез размешать с горчицей, мелкорубленой петрушкой, цедрой 1/2 лимона. Хорошо смазать начинкой филе. Свернуть в рулетики, выложить в огнеупорную форму, смазанную оливковым маслом, остатками начинки намазать сверху, оставить мин. на 10 пропитаться.

Для соуса: сухое вино смешать с соком лимона, немного подогреть, залить им рулетики.

Помидоры разрезать на дольки, посолить, поперчить, приправить оливковым маслом, уложить сверху на рыбу. Запекать в духовке при 200°С около 20 мин.

Совет: *Соусы к жареной рыбе подают отдельно в соуснике. Хорошо сочетаются с ней горячие томатные соусы, натуральные и с различными добавками, холодный майонез, соус хрен с уксусом. К жареной речной и прудовой рыбе подходит сметанный соус.*



Нефедова Татьяна, г. Курган

Рулет «Морские приключения»

600 г рыбного филе,
1 морковь,
1 луковица,
3 помидора,
соль.

Морковь нашинковать соломкой, лук мелко нарезать, спассеровать на растит. масле вместе с морковью. Помидоры нарезать ломтиками и обжарить на растит. масле. Подготовленное рыбное филе разложить ровным слоем, сверху уложить спассерованные овощи, посолить, все свернуть рулетом, уложить на противень, залить сметаной и запечь в духовке. Подавать рулет можно горячим и холодным.

Горячева Галина, г. Северск

«Кармашки» из рыбы с сюрпризом

800 г филе морского языка,
1 морковь,
200 г грибов,
1 луковица,
растит. масло,
2 зубчика чеснока,
2 яйца,
соль, перец,
2 ст. л. муки,
2 ст. л. майонеза.

Филе рыбы, слегка подмороженное, нарезать пластами толщиной около 4 мм, длиной около 10 см, шириной около 5-7 см. Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать мелкими кубиками. Грибы мелко нарезать, при необходимости отварить. Обжарить на растит. масле лук до золотистого цвета, добавить грибы и морковь. Тушить на небольшом огне около 15 мин., посолить, поперчить по вкусу. Кусочки рыбного филе слегка посолить, поперчить, положить на каждый по паре тоненьких ломтиков чеснока, на половину выложить грибную начинку и накрыть второй половиной. Каждый кусочек окунуть в тесто: майонез смешать с яйцами и мукой, при необходимости добавить немного воды. Обжарить рыбное филе с двух сторон на растит. масле.

Совет: *Запекать рыбу удобнее всего в небольших глубоких противнях или в сковороде в хорошо нагретой духовке (при 190-200 °С). В недостаточно нагретой духовке рыба высыхает, делается невкусной.*

Быкадорова Ксения, г. Орел

Дорадо «Отличная»

500 г рыбы,
1 луковица,
2 вареных яйца,
1 ст. л. молотых сухарей,
1 ст. л. слив. масла,
1 ст. сметаны,
1/4 лимона,
соль.

Рыбу почистить, промыть, отрезать голову и плавники, выпотрошить, не разрезая брюшка. Подготовленную тушку сбрызнуть лимонным соком и посолить. Нарезать и обжарить лук, перемешать его с мелкорубленными яйцами и положить в брюшко рыбы. Смочить рыбу в яйце, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон на сковороде со слив. маслом. Залить сметаной и прокипятить.

Варламова Оксана, г. Усть-Катав

«Влюбленная рыба»

2 рыбные тушки,
2 апельсина,
2 луковицы,
300 г тертого сыра,
300 г грибов,
250 г майонеза,
соль, перец,
лимонный сок.

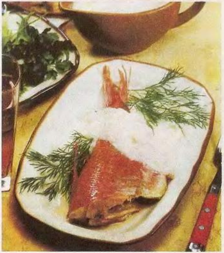
Рыбу выпотрошить, посолить, поперчить, полить лимонным соком и дать полежать. Грибы и лук нарезать и обжарить. Добавить к ним тертый сыр. Апельсины нарезать кружочками. Брюшко рыбы нафаршировать грибами с сыром, сколоть зубочисткой. Уложить рыбу в форму, смазанную маслом, полить майонезом, уложить сверху как «чешую» кружочки апельсина и запечь до готовности в духовке.

Андреевская Полина, г. Муром

Морской окунь с лимоном

2 окуня,
1 лимон,
пучок кинзы,
пучок укропа,
1/4 ст. белого сухого вина,
соль, перец.

Окуня тщательно очистить от чешуи, промыть, посолить, поперчить. Положить его на лист фольги. В брюшко окуня положить 2-3 тонких ломтика лимона, 1/2 пучка кинзы и укропа. Сверху тоже положить 2-3 ломтика лимона. Залить рыбу вином. Поставить в духовку и запекать на среднем жару около 30 мин. При подаче из брюшка удалить зелень.



Краева Ольга, г. Калуга

Рыба запеченная «Сюрприз»

600 г рыбного филе (хек, окунь, треска, ставрида, скумбрия и т. д.),
2 яйца,
3 луковицы,
4 ст. л. твердого тертого сыра,
2 ст. л. слив. масла,
2 ст. л. рубленой зелени петрушки,
1,5 ст. л. 3% уксуса,
1 ст. воды,
1 ч. л. растит. масла,
соль, перец по вкусу.

Филе нарезать по 2 кусочка на порцию и мариновать 30 мин. на холоде.

Для маринада: растит. масло, соль, молотый черный перец и столовый уксус смешать с водой. На фольгу, смазанную слив. маслом, положить одно филе, посыпать тертым сыром, затем положить слой фарша, снова посыпать тертым сыром, накрыть вторым филе. Фольгу свернуть конвертом, уложить на противень или сковороду и запекать в духовке 20 мин.

Для фарша: соединить жареный репчатый лук, измельченную зелень, мелкорубленые вареные яйца.

Совет: *Во фритюре предпочтительнее жарить мелкую рыбу целиком или нарезанное кусками готовое рыбное филе. Рыбу погружают в разогретый жир наполовину. Правильное соотношение жира и продукта 4: 1.*



Совет: *Чтобы избавиться от сильного запаха во время жаренья рыбы, положите вместе с нею на сковороду с разогретым растительным маслом очищенную и нарезанную ломтиками картофелину.*

Иловайская Светлана, г. Химки

Рыбник с грибами «Отличный»

10 сухих грибов,
1 кг филе хека,
3 луковицы,
1 морковь,
100 г черствого пшеничного хлеба,
2 ст. л. слив. масла,
3 вареных яйца,
соль и перец по вкусу.

Грибы нарезать соломкой и слегка обжарить на масле. Лук и морковь мелко нарезать, обжарить и соединить с грибами. В остывшую массу добавить 2 рубленых яйца. Филе хека пропустить через мясорубку, соединить с размоченным в грибном отваре хлебом, рубленым яйцом, солью и перцем. Все перемешать. На смазанный противень выложить 1/2 рыбной массы, на нее - овощную начинку и накрыть вторым слоем рыбной массы. Запекать в разогретой духовке.